Dépend-il de nous d’être heureux ?

Introduction

Comme on serait heureux si on gagnait au loto ! Mais nous n’avons qu’une chance sur dix millions d’avoir les bons numéros.

Autant dire qu’il est très improbable d’atteindre ce bonheur-là.

Devons-nous donc prendre le risque de confier notre bonheur au hasard, aux éléments extérieurs que nous ne maîtrisons pas, où est-il indispensable de le trouver en soi ?

Il est donc impératif d’essayer de comprendre ce qu’est le bonheur pour répondre à cette question.

Confusius : « Tous les hommes pensent que le bonheur est au sommet de la montagne alors qu’il réside dans la façon de la gravir.

I - Bonheur et plaisir

A –
Il ne faut pas confondre ce qui relève du bonheur et ce qui relève du plaisir ou de la joie. Le plaisir est fugace. Il n’apporte pas le bonheur. Son poids dans notre vie est limité et il conduit, lorsque ses effets sont terminés à courir derrière d’autre plaisirs. Cette course permanente n’apporte généralement que frustration et sensation de vide.

B –
Le bonheur est un état permanent, issu d’une réflexion sur la vie, d’une orientation donnée à sa vie. On peut dire dans ce sens que le bonheur se mérite. Il est le fruit d’un travail sur soi pour atteindre l’estime de soi et devenir un être vertueux.

Aristote : « Le bonheur consiste dans la vie heureuse, et la vie heureuse, c’est la vie vertueuse »

Pour Descartes également, l’homme méchant ne peut accéder au bonheur. Le bonheur est le résultat d’un travail sur soi, d’une réflexion sur le monde qui nous entoure. Il est également le résultat de l’acquisition de connaissance. C’est un travail de chaque individu qui se situe dans le temps long, parfois le temps de toute une vie.

Socrate : « le bonheur , c’est le plaisir sans remord »

II . Savoir prendre du recul et défendre sa liberté

A –
Il faut donc savoir relativiser le plaisir qu’offre la société de consommation dans laquelle nous vivons.

Sommes-nous plus heureux quand nos placards sont pleins d’objets inutiles, oubliés dès que nous les possédons ?

Sommes-nous heureux quand nous réfléchissons à leur provenance ? Pouvons-nous ignorer que la plupart du temps, ces plaisirs que nous nous offrons sont le fruit du malheur d’autres, de pollution, de destruction de vies et d’environnement ?

Ces facteurs externes doivent favoriser la prise de conscience de soi. En effet, on comprend que pour résister à la pression extérieure, il faut être capable de s’éloigner de certains comportements. Bien sûr, il n’est pas question de vivre en ermite, mais de savoir dire non aux exigences parfois imposées par la société et qui ne sont pas compatibles avec l’estime que l’on veut avoir de soi et donc avec notre recherche du bonheur.

B –
Il est impératif de conserver notre capacité à remettre en cause certains fonctionnements, à cultiver la force de résister à ce qui nous est présenté comme les symboles du bonheur et qui en fait ne sont que des entraves destinées à nous rendre dépendants d’un système.

Épictète : « le bonheur ne consiste pas à acquérir ou à jouir mais à ne rien désirer car il consiste à être libre ».

La liberté, ainsi que la connaissance qui donne les moyens d’y accéder, sont donc les éléments essentiels du bonheur. Il faut comprendre et adapter librement son comportement dans un environnement qui souhaite tout normaliser, et qui cherche à casser la volonté individuelle. Il faut donc, pour tenter d’accéder au bonheur, mépriser, même si cela est difficile, les sollicitations qui ne permettent pas d’atteindre la vertu, qui seule peut rendre l’homme serein et confiant.

Saint-Exupéry : « Si tu veux comprendre le mot bonheur, il faut l’entendre comme une récompense et non comme un but »

Conclusion

Il est difficile d’accéder au bonheur, Le travail sur soi est indispensable et long. Il peut amener à des renoncements parfois douloureux, à la manière des sportifs qui souffrent dans leur corps avant d’atteindre l’exploit. Mais les progrès qu’ils constatent chaque jour les portent vers l’avenir. Pour

Jean-Jacques Rousseau, « il n’y a point de bonheur sans courage ni de vertu sans combat ».